

la Provincia

QUOTIDIANO INDIPENDENTE
FONDATO NEL 1870

PAVESE

Euro 1,00 * - Anno 141 - N. 301
Giovedì 4 novembre 2010

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE: PAVIA, VIALE CANTON TICINO 16, TEL. 0382/434511
REDAZIONE DI VIGEVANO: VIA LUDOVICO IL MORO, 4 TEL. 0381/88158 • REDAZIONE DI VOGHERA: VIA SCARABELLI, 13 TEL. 0383/369986
SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE D.L. 353/03 CONVERTITO LEGGE 46/04 ART. 1 - FILIALE DI PAVIA



Al San Matteo distributori di gel, mascherine e fazzoletti al Pronto soccorso e negli ambulatori: si fa la prevenzione contro l'influenza

INFLUENZA

Quest'anno una sola vaccinazione

PAVIA. La battaglia contro l'influenza è già scattata e quest'anno non saranno necessarie due vaccinazioni ma una sola (che contiene anche l'H1n1). Ieri sono partiti gli ambulatori dell'Asl (per alcune categorie a rischio) e già 15 giorni fa i medici di famiglia hanno cominciato a vaccinare.

A pagina 16

LA PREVENZIONE

Contro l'influenza un vaccino unico Al via la campagna

di Maria Grazia Piccaluga

Febbre alta per tre giorni e mal di testa

PAVIA. Se vaccino, dieta corretta, precauzioni come lavarsi spesso le mani, cambiare sempre il fazzoletto e praticare regolare attività fisica non dovessero bastare si passerà dalla prevenzione alla cura. Per l'influenza vera e propria siamo in anticipo. In questo periodo circolano forme parainfluenzali (gastroenteriche). I sintomi della stagionale sono invece febbre elevata per 3 giorni, brividi e dolori a ossa e muscoli, mal di testa, mal di gola, raffreddore e tosse. Nei lattanti invece diarrea e vomito. Per chi ha più di 75 anni la febbre resta bassa ma può comportare spassate, stato confusionale e dolori articolari.

PAVIA. Due in uno. La battaglia contro l'influenza è già partita e quest'anno non saranno necessarie due iniezioni, il vaccino è unico (e contiene anche l'H1n1).

Patrizia Monti mostra il dispenser di gel e mascherine

Basterà quindi una sola iniezione per fronteggiare l'influenza che sta per arrivare. Il vaccino contiene l'antidoto per la stagionale e per la pandemica che l'anno scorso si era fatta tanto temere. Le notizie che arrivano dall'emisfero australe, dove l'influenza è arrivata con 6 mesi di anticipo, sono rassicuranti, dicono gli esperti. Ma il Ministero ha voluto che i motori della campagna vaccinale si accendessero in anticipo. Ieri sono partiti gli ambulatori gratuiti dell'Asl (riservati ad alcune categorie a rischio) e già 15 giorni fa i medici di famiglia hanno cominciato a somministrare ai loro pazienti le 50mila dosi che hanno ricevuto in dotazione.

Al San Matteo installati distributori di gel e mascherine igieniche

Anticipo. Ieri sono partiti gli ambulatori gratuiti dell'Asl (riservati ad alcune categorie a rischio) e già 15 giorni fa i medici di famiglia hanno cominciato a somministrare ai loro pazienti le 50mila dosi che hanno ricevuto in dotazione.



zione.

Per gli ultra 65enni, inoltre, il vaccino si presenta quest'anno sotto una veste nuova: un'iniezione sotto cute e non più intramuscolo.

Anche al San Matteo è partita la campagna vaccinale a tapeto tra i dipendenti. «Un'équipe itinerante passerà in rassegna tutto il personale nei reparti fino al 10 dicembre — spiega il direttore medico di presidio Patrizia Monti —. Medici, infermieri, operatori sanitari, portantini, studenti specializzandi, addetti alle mense. Inoltre è attivo un ambulatorio dedicato

all'interno della struttura di Medicina del Lavoro (1° piano della clinica Dermatologica)». L'ospedale si è attrezzato anche per pazienti e visitatori: nelle sale d'attesa del Pronto soccorso e di molti ambulatori sono stati installati distributori di gel alcolico disinfettante, mascherine e fazzolettini usa e getta.

«Vaccinarsi è anche un segno di responsabilità — spiega Patrizia Monti —. Significa infatti non solo proteggere se stessi ma anche gli altri con cui veniamo in contatto e ai quali possiamo trasmettere il virus con starnuti e

L'ALIMENTAZIONE

Mandorle e broccoli Anche la dieta aiuta

PAVIA. La prevenzione passa anche attraverso gli alimenti che mettiamo in tavola. Il servizio Nutrizionale del San Matteo ha stilato il menù con gli ingredienti che non dovrebbero mai mancare in questa stagione fredda. Cibi ricchi di betacarotene e di vitamina E e C con potere antiossidante e protettivo.

In particolare frutta e verdura: agrumi, kiwi, ananas, frutti di bosco, mandorle, nocciole, carote, zucche, patate, pomodori, spinaci, carciofi, peperoni, barbabietole rosse, broccoli e cime di rapa, prezzemolo. Inoltre aiuti preziosi sono contenuti anche in latte, miele e olio extravergine di oliva o olio di semi.

Il San Matteo ha indetto ieri mattina la prima riunione del gruppo operativo che gestirà l'influenza: anche quest'anno - memori dell'esperienza dello scorso inverno - saranno separati i flussi dei pazienti che arrivano in Pronto soccorso per evitare contagi. E due percorsi distinti saranno istituiti anche per il pronto soccorso della Pediatria.

Inoltre tra il personale è stata indetta una sorta di gara per "eleggere" il dipartimento più virtuoso in cui si sarà vaccinato il maggior numero di dipendenti. (m.g.p.)

colpi di tosse. Sull'autobus, in treno, nei luoghi affollati.

Il vaccino stimola la produzione di anticorpi riducendo fino al 70% la probabilità di ammalarsi e anche il rischio di complicanze in caso di malattia che poi sono rappresentate soprattutto dalle polmoniti virali o batteriche. La dose è sufficiente a mantenere la protezione per circa 6 mesi».

«Cibi sani in tavola per combattere virus e raffreddore»